

皆さんお元気ですか？ ロンドンはこのところずっと雨の日が続いています。でも日本の雨と違って、一日中ずっと降ったりどしゃぶりになったりということはありません。細かく冷たい雨がパラパラと降ったりやんだりというのが続きます。ですからこちらの人はあまり傘を差しません。フードを被るか帽子を被るかして、雨をしのいでいます。

さて今回は、PCR 検査についてお話しします。渡英前、「イギリスに行って大丈夫か？」「健康には気をつけろよ」という励まし？心配？の声をたくさんかけていただきました。私も緊張して渡英しましたが、本日までに私は、既に 16 回 PCR 検査をしています。その内訳は、日本出発前に 1 回、渡英後 2 日目・5 日目・8 日目、その後毎週火曜日と金曜日に 1 回ずつの合計、実に 16 回です！

日本での検査では、事前に取り寄せておいた検査キットを使ってオンライン診療を受け、唾液をゆうパックで送りました。そして翌日陰性証明をメールで受け取り、それを持って英国の入国審査を通過しました。それから 10 日間の自宅隔離に入るのので、日本にいるうちにロンドンの自宅と e-mail アドレスを英国保健省(NHS)に登録しておきました。すると 4/6 に自宅に着くと、既に検査キットが届いており、早速 2 日目の検査から始められました。この検査と 8 日目の検査は同じで、自分で喉仏の辺りを細長い綿棒で何度もこすり、それを試薬のようなものに入れて郵送するというものでした。しかしこの時知ったのは、ポストにも格があり、priority post に入れないといけないということでした。5 日目の検査はヒースロー空港で行いました。渡英後初めての外出が PCR とは何とも悲しかったですが、この検査も日本にいるうちに予約しておきました。これは test to release つまり早期隔離解除のためのもので、検査場では 2 日目の陰性証明と今日の予約のメールを見せました。すると女性の検査官が細い綿棒でぐりぐりと鼻の奥をこすり、それで検体採取終了。そのぐりぐりが、時間にしてたった 10 秒ほどでしたが、いやぁ痛かった。涙が出ました。この検査を受け自宅に帰ったとたん携帯が鳴りました。NHS からの、自宅で隔離生活を送っているかどうかの確認です。ヒースローへ行った説明はせず、

家にずっといたよと答えました。毎日毎日ご苦勞なことです。

次の日に陰性証明が届いたので、やっと週明けの月曜日から学校へ行くことができました。ただその後も NHS の指導で、日本人学校の職員と中学部生徒は、週に 2 回 PCR 検査を受けて



ています。これは自宅で簡単に、しかも即時に判定でき、オンラインで結果を送るだけでできます。やはり長い 1 本の綿棒で喉仏、鼻の奥の順でこすり、試薬につけて粘液等をしみ出させ、その液をテスターにたらすと 30 分ほどで結果が分かります。真ん中の写真がそれで、C に 1 本の線が出たら陰性です。それを毎回 NHS に報告すると、右のようなメールが送られてきます。これで私の健康は証明され、行動の追跡調査にも使われます。現在しているテストは無料ですが、それまでは 1 回 2 万円程自分で払いました。皆さんもぜひ、PCR を体験してみてください。何度やっても喉の時はえずくし、鼻をするとくしゃみが止まりません！